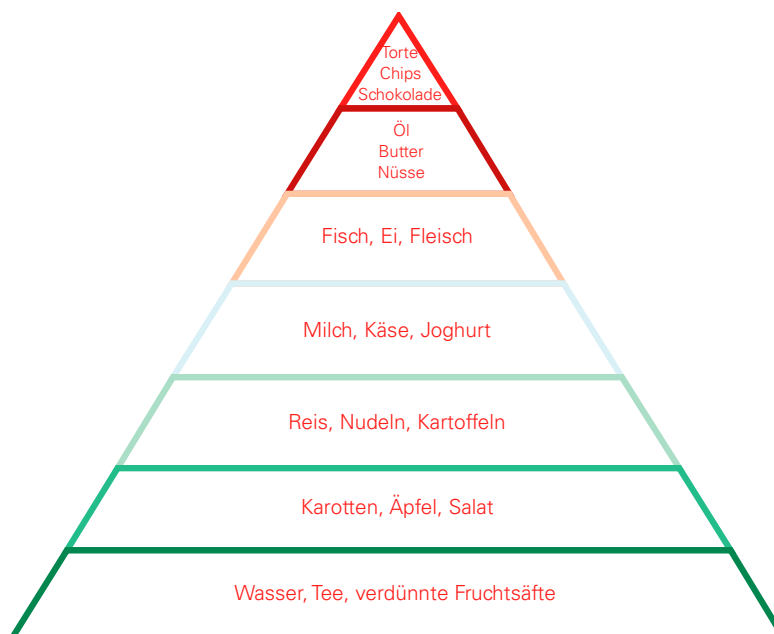


Gesundheitsförderung in Österreich

Deine Aufgabe

Bearbeite die nachstehenden Aufgaben A bis F zum Thema Gesundheitsförderung in Österreich.

A. Schreibe in jede Ebene der Ernährungspyramide mindestens 3 Nahrungsmittel-Beispiele, die dieser Ebene zuzuordnen sind.



B. Kreuze eine oder mehrere richtige Antworten an.

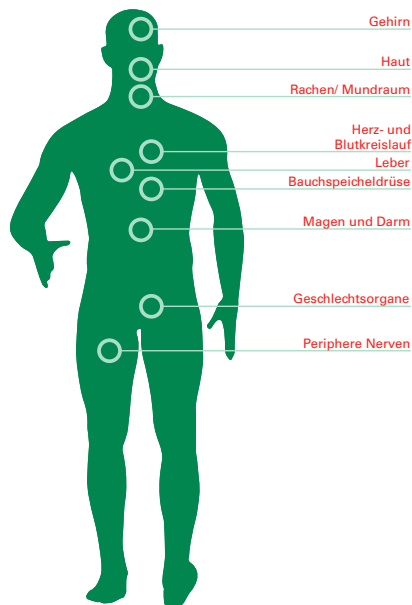
Laut Gesetz gelten als Tabakerzeugnisse alle Produkte, die ganz oder teilweise aus Tabak bestehen. Dazu zählen:

- ☒ Zigaretten, Zigarre, Pfeifen
- ☒ Shishas, Tabak zum Selbstdrehen, Kautabak
- ☒ e-Zigaretten, e-Shishas

C. Beschreibe, was unter körperlicher Aktivität verstanden wird.

Unter körperlicher Aktivität versteht man jede Bewegung des Körpers, die mit einer Kontraktion der Muskulatur einhergeht und den Energieverbrauch über den normalen Ruheenergiebedarf hinaus steigert.

D. Zeichne 5 Stellen oder Organe in der untenstehenden Figur ein, die durch überhöhten Alkoholkonsum bedroht sind.



E. Nenne 6 Auswirkungen, die Alkohol auf das Verhalten eines Menschen haben kann.

1. geringere Hemmungen	4. Übelkeit
2. Beeinträchtigung des Gleichgewichts	5. Aufmerksamkeitsdefizite
3. undeutliche Sprache	6. Bewusstlosigkeit

F. Beschreibe mindestens 3 Möglichkeiten, um Sport und Bewegung in der Bevölkerung zu fördern.

1. Umfassende Schulprogramme, wie z. B. regelmäßiger Sportunterricht
2. Integration von Bewegungsförderung in die medizinische Versorgung
3. Transportstrategien, die Zufußgehen und Radfahren fördern

G. Nenne 3 Krankheiten, die mit mangelnder Bewegung in Verbindung stehen.

1. Typ-2-Diabetes
2. Darmkrebs, Brustkrebs
3. Herzkrankheiten

H. Nenne mindestens 2 Anlaufstellen, die bei Suchtproblemen helfen können.

1. Rauchfrei Telefon

2. Alkohol. Leben können.

I. Welche Angebote zur Tabakprävention an deiner Schule kennst du?
Beschreibe sie kurz!

Individuelle Antwort (je nach Schule). Z. B. Vorbild Lehrer, Rauchverbot im Schulumfeld, Infokampagnen, etc.

J. Beschreibe in Stichworten, worum es bei der jeweiligen Initiative zur Gesundheitsförderung geht.

Bewegt im Park	Bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm in öffentlichen Parkanlagen – kostenlos und unverbindlich – um die sportliche Betätigung der Bevölkerung zu fördern
Schulische Gesundheitsförderung	Webseite mit Empfehlungen für Schüler/innen und Lehrer/innen zur Gestaltung eines gesunden Lebensraums Schule
Alkohol. Leben können.	Plattform zur individuellen Betreuung bei Alkoholproblemen
Rauchfrei Telefon	Plattform für eine professionelle Hilfe zur Rauchentwöhnung

K. Warum ist es so wichtig, die Gesundheit und Lebensqualität der Menschen so lange wie möglich zu erhalten?

Vor allem um den steigenden Kosten der Gesundheitsversorgung entgegenzuwirken und die gesunden Lebensjahre im hohen Alter so lange wie möglich zu erhalten. Eine höhere Lebenserwartung sollte auch mit der Ausweitung der gesunden Jahre im Alter einhergehen.